

## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI SZKOLNEJ W ZESPOLE SZKÓŁ ELEKTRONICZNYCH W RZESZOWIE**

### **§1.**

#### **Postanowienia ogólne**

1. Siłownia szkolna jest integralną częścią infrastruktury sportowej szkoły i służy do realizacji zajęć wychowania fizycznego oraz zajęć pozalekcyjnych.
2. Z siłowni mogą korzystać wyłącznie uczniowie szkoły za zgodą nauczyciela lub opiekuna.
3. Każdy użytkownik siłowni zobowiązany jest do zapoznania się z niniejszym regulaminem i jego przestrzegania.
4. Ćwiczący obowiązkowo na pierwszych zajęciach zapoznają się z instrukcją obsługi danego urządzenia i zasadami korzystania z niego.

### **§2.**

#### **Zasady korzystania z siłowni**

1. Zajęcia na siłowni odbywają się wyłącznie pod nadzorem nauczyciela, instruktora lub wyznaczonego opiekuna.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę.
3. Użytkownicy zobowiązani są do korzystania ze sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem oraz instrukcją prowadzącego.
4. Zabrania się samodzielnego regulowania lub naprawiania sprzętu bez zgody opiekuna.
5. Po zakończeniu ćwiczeń należy odłożyć sprzęt na wyznaczone miejsce.
6. W razie urazu ciała należy natychmiast powiadomić nauczyciela prowadzącego zajęcia.
7. Nie wolno rozkręcać, ani też zmieniać ustawienia sprzętu bez zgody prowadzącego.
8. Nie wolno wносить z siłowni sprzętu, który się w niej znajduje.
9. Z siłowni może korzystać w tym samym czasie maksymalnie 17 osób.
10. Nieprzestrzeganie regulaminu może skutkować czasowym lub stałym zakazem korzystania z siłowni.
11. Wszelkie wątpliwości lub niejasności dotyczące obsługi sprzętu sportowego lub wykonywania ćwiczeń należy konsultować z prowadzącym zajęcia.

**§3.**  
**Bezpieczeństwo i higiena**

1. Na siłowni obowiązuje strój sportowy oraz obuwie zmienne.
2. Zabrania się ćwiczeń osobom z przeciwwskazaniami zdrowotnymi bez zgody lekarza.
3. Na terenie siłowni obowiązuje zakaz spożywania posiłków, napojów energetycznych oraz używek.
4. Wszelkie urazy i usterki sprzętu należy niezwłocznie zgłosić opiekunowi.
5. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwigów ciężarów. Przed przystąpieniem do zajęć nauczyciel dyżurujący zobowiązany jest sprawdzić stan techniczny urządzeń.
6. Aby korzystać z siłowni szkolnej należy obowiązkowo wypełnić oświadczenie stanowiące *Załącznik nr 1* do niniejszego regulaminu.
7. Należy zachować porządek oraz dbać o czystość i mienie szkolne. Po zakończeniu prób, należy uprzątnąć stanowisko w sposób zalecony poprzez nauczyciela, a w szczególności:
  - a. odłożyć sztangelki na stojaki,
  - b. rozłożyć sztangi i umieścić pierścienie na stojakach;

**§4.**  
**Odpowiedzialność**

1. Uczniowie ponoszą odpowiedzialność materialną za szkody powstałe z ich winy.
2. Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni lub na terenie siłowni.
3. Nieprzestrzeganie regulaminu może skutkować czasowym lub stałym zakazem korzystania z siłowni.
4. Za stan urządzeń i sprzętu oraz ich przydatności do ćwiczeń a także za bezpieczeństwo ćwiczących w czasie zajęć odpowiedzialny jest prowadzący zajęcia.
5. Opiekun siłowni ma prawo usunąć osoby nieprzestrzegające regulaminu.
6. Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń sportowo-rehabilitacyjnych.

**§5.**  
**Postanowienia końcowe**

1. Regulamin wchodzi w życie z dniem zatwierdzenia przez Dyrektora szkoły.
2. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyduje dyrektor szkoły.

**DYREKTOR SZKOŁY**

  
mgr Jacek Szydelko

.....  
(pieczętka i podpis Dyrektora)

### **Zgoda rodziców/opiekunów prawnych**

Ja niżej podpisany(-na) ..... wyrażam zgodę, na przebywanie i korzystanie z urządzeń znajdujących się na terenie siłowni przez mego syna/córkę/podopiecznego(-ą) ..... bez mego nadzoru.

Oświadczam, iż mój syn/córka/podopieczny(-a) nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do korzystania z urządzeń siłowych.

Oświadczam również, iż ponoszę pełną odpowiedzialność za uszkodzenie sprzętu przez mego syna/córkę/podopiecznego(-ą), wynikające z nieprawidłowego korzystania, niezgodnego z instrukcją obsługi i regulaminem siłowni.

Podpis rodzica/opiekuna prawnego: .....

### **OŚWIADCZENIE**

#### **Zgoda pełnoletniego ucznia/uczennicy**

Oświadczam, że zapoznałem(-łam) się z Regulaminem korzystania z siłowni w Zespole Szkół Elektronicznych w Rzeszowie.

Oświadczam również, iż ponoszę pełną odpowiedzialność za ewentualne uszkodzenie sprzętu, wynikające z nieprawidłowego korzystania, niezgodnego z instrukcją obsługi i regulaminem siłowni.

Podpis pełnoletniego ucznia/uczennicy: .....

